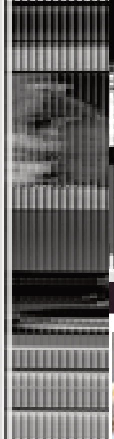
COCINA FÁCIL, COCINA RICO...



... CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

SEMANA

MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

# LAS RECETAS DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO





Nº 40

Del 9 al 13 de junio

SEMANA



ENSALADA DE SARDINAS


SUFLÉ DE CHAMPIÑONES


CREMA DE CENTOLLA


LASAÑA DE JAMON Y PATATA


CONGRIO A LA CERVEZA

LUNES 9 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13


PATÉ DE CERDO


SOPA DE VERDURAS CON TRIGO


SOLOMILLO ROSSINI


ENSALADA DE VIEIRAS


PICANTONES ASADOS

# Ensalada de sardinas en escabeche

LUNES 9/6/08





1 Enharinar las sardinas



2 Cocinar el escabeche



3 Freír los triángulos



4 Mezclar la lechuga

## INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 12 sardinas (hermosas) ◆ 2 patatas ◆ 1 lechuga ◆ 8 dientes de ajo ◆ 100 gr. de germinado de cebolla ◆ 4 rebanadas de pan de molde ◆ harina ◆ agua ◆ vinagre de manzana ◆ aceite de virgen Carbonell ◆ sal ◆ 3 hojas de laurel ◆ tomillo ◆ romero ◆ 1 cucharada de pimentón ◆ 15 granos de pimienta blanca

**LIMPIA** las sardinas, quítales las escamas, tripas y cabeza. Sazona, pasa por harina y fríe. Retíralas, cuela el aceite y resérvalo.
**ESCABECHE:** añade al aceite reservado, ajo, pimienta, laurel, romero, tomillo, un chorro de vinagre y pimentón. Mezcla, añade las sardinas y cuando hierva, retira y enfría. Abre las sardinas por la mitad y quítales la espina. Cuela el escabeche y resérvalo.
**CUECE** las patatas en la olla rápida (al 1) 5 min. Deja templar, pela y corta en rodajas. Reserva.
Corta el pan en triángulos y fríelos.
**LIMPIA** la lechuga, corta en juliana y pon en un cuenco. Añade el germinado de cebolla y mezcla. Aliña con el escabeche. Sirve, coloca encima las rodajas de patatas y un filete de sardina. Añade escabeche y adorna con el pan frito.



# Paté de cerdo

LUNES 9/6/08





1 Cocer el hígado troceado



2 Dorar los dientes de ajo



3 Extender la mezcla



4 Cortar el paté

## INGREDIENTES 10 PERSONAS

◆ ½ kg. de hígado de cerdo ◆ 1 rama de apio ◆ 2 dientes de ajo ◆ 1 cebolleta ◆ 1 barra de pan ◆ sal ◆ 200 gr. de manteca de cerdo ◆ 1 copa de brandy ◆ 1 vaso de nata ◆ agua ◆ aceite virgen Carbonell ◆ 10 granos de pimienta negra ◆ 25 de pimienta verde ◆ 1 hoja de laurel ◆ 1 ramita de tomillo ◆ perejil

**TROCEA** el apio y ponlo en agua hirviendo y sal. Añade la pimienta negra, el laurel e hígado troceado. Cuece 4-5 minutos. Retira el laurel, cuela y reserva el hígado y el apio.
**DORA** ajos y cebolleta picados. Añade pimienta verde, tomillo y el hígado con apio. Saltea. Vierte el brandy y flambea. Tritura todo y mientras, añade la nata poco a poco. Reserva la mezcla.
**FORRA** un molde con papel de hornear, rellena con la mezcla y extiende. Cúbrela con la manteca fundida y extiende. Mete en el frigorífico hasta que se cuaje.
**CORTA** el pan en rebanadas y tuéstalo en el horno. Desmolda el paté y córtalo (mete el filo del cuchillo en agua caliente cada vez que cortes). Acompaña con las rebanadas de pan tostado y decora con una ramita de perejil.

# Suflé de champiñones

MARTES 10/6/08





1 Pochar las verduras



2 Cocinar el suflé



3 Rellenar el molde



4 Hacer la salsa

## INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 500 gr. de champiñones ◆ 2 patatas ◆ 1 cebolleta ◆ 2 dientes de ajo ◆ 2 yemas de huevo ◆ 3 claras de huevo ◆ 25 gr. de mantequilla ◆ 1 vaso de nata líquida ◆ mantequilla y harina para untar el molde ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ perejil

**PICA** cebolleta y ajos y póchalos. Añade champiñones troceados. Deja cocinar. Reserva.
**PON** patatas en la olla rápida con agua y sal, tapa y cuece (al 1) 5 min. Pásalas por el pasapurés. Mezcla con mantequilla y champiñones. Añade yemas y claras montadas.

**UNTA** 4 moldes con un poco de mantequilla y harina y coloca en ellos la mezcla. Coloca los moldes en una bandeja apta para el horno y hornea a 230º C 15 minutos. Desmolda los suflés con ayuda de una espátula y reserva.

**SALSA:** pon dos cucharadas de puré, la nata y un poco de perejil picado en un cuenco y mezcla bien. Sirve la salsa en el centro del plato y coloca encima el suflé de champiñones. Adorna con una ramita de perejil.



# Sopa de verduras con trigo

MARTES 10/6/08





1 Cortar las zanahorias



2 Cocinar las verduras



3 Dejar el trigo a remojo



4 Añadir el jamón

## INGREDIENTES 4-6 PERSONAS

◆ 100 gr. de trigo ◆ 1 cebolleta ◆ 2 zanahorias ◆ 50 gr. de habas frescas (peladas) ◆ 50 gr. de guisantes (desgranados) ◆ 50 gr. de judías verdes ◆ 1 ó 2 patatas ◆ 1 loncha gruesa de jamón ◆ 1 ó 2 cucharadas de salsa de soja ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal

**POCHA** cebolleta y cuando tome color, añade judías verdes y zanahoria picadas.
**AGREGA** guisantes, habas, y patatas peladas y cortadas en daditos. Tapa y cocina 8-10 min. Agrega la soja, mezcla y reserva.

**PON** el trigo a remojo desde la víspera. Escurre y cuécelo en la olla rápida con mucha agua. Sazona, tapa y cuece (al 1) 20 minutos. Abre la olla y añade las verduras. Mezcla.

**CORTA** el jamón en daditos y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Añade a la olla, deja hervir el conjunto 2 minutos y sirve en plato hondo.

# Crema de centolla

MIÉRCOLES 11/6/08





1 Trocear la carcasa



2 Cocinar la crema



3 Sacar la carne



4 Freír los fideos

## INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 1 centolla ◆ 1 cebolla ◆ 2 zanahorias ◆ 2 puerros ◆ 2 tomates ◆ 2 dientes de ajo ◆ 100 gr. de arroz ◆ 100 gr. de fideos chinos ◆ 1 copa de vermouth blanco ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ 1 cucharadita de estragón ◆ perejil

**PON** la centolla en agua hirviendo, tapa y cuece 5-6 min. Retírala a un plato. Cuela el caldo y resérvalo. Reserva las patas. Abre la cabeza, tira lo inservible, y trocea la carcasa.

**LAMINA** el ajo, y pela zanahorias, cebolla y puerros. Pocha y sazona. Trocea tomates y añádelos. Agrega estragón y arroz y rehoga. Vierte el vermouth, añade las patas y carcasas de la cetolla y el caldo. Cocina 15-18 minutos.

**RESERVA** las patas. Separa la carne de las carcasas y añadela. Tritura con la batidora eléctrica. Cuela la crema y hierve a fuego suave.
**FRÍE** los fideos con aceite no muy caliente. Retíralos. Sirve la crema en un plato y encima los fideos con una pata de centolla. Adorna con una hojita de perejil.



# Solomillo Rossini

MIÉRCOLES 11/6/08





1 Añadir el brandy



2 Cortar el solomillo



3 Cocinar el foie



4 Cortar el pan

## INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 800 gr. de solomillo de ternera ◆ 4 lonchas de foie fresco ◆ 4 rebanadas de pan de molde ◆ 2 trufas ◆ 2 chalotas ◆ harina de maíz diluida en agua fría ◆ 1 vaso de caldo de carne ◆ 1 vaso de vino tinto ◆ sal ◆ ½ copa de brandy ◆ aceite virgen Carbonell ◆ pimienta negra ◆ 1 hoja de laurel ◆ perejil (para decorar)

**PICA** las chalotas y dóralas, añade brandy, vino, caldo y la hoja de laurel. Deja reducir la salsa. Retira la hoja de laurel, cuela la salsa y colócala en un cazo. Añade 1 trufa picadita y deja reducir con la trufa. Añade la harina de maíz diluida en agua fría para ligar la salsa. Mezcla y resérvala.

**CORTA** el solomillo en 4 raciones y fríe por los dos lados a fuego vivo en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona y reserva.
**SALPIMIENTA** el foie y cocínalo brevemente en la sartén de la carne por los dos lados. Resérvalo.

**CORTA** el pan con forma redonda (igual que las raciones de solomillo) y fríe las rebanadas en una sartén con aceite. Coloca cada solomillo sobre las rebanadas de pan y encima una porción de foie. Salsea y decora con la trufa laminada y con una ramita de perejil y sirve.

# Lasaña de jamón y patata

JUEVES 12/6/08





1 Hacer el puré de patatas



2 Colocar el jamón



3 Saltear las verduras



4 Montar la lasaña

## INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 12 lonchas de jamón serrano (hermosas) ◆ 4 patatas ◆ 1 cebolla ◆ 8 espárragos verdes ◆ 200 gr. de queso ◆ 2 yemas de huevo ◆ 2 vasos de salsa de tomate ◆ agua ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ pimienta negra ◆ perejil

**PURÉ** de patatas: cuece patatas en agua hirviendo y sal 20 min. Pélalas y pásalas por el pasapurés. Añade yemas, perejil y pimienta y mezcla. Pon en una manga pastelera.
**CUBRE** con papel de horno una bandeja y coloca las lonchas de jamón. Cubre el jamón con otra hoja de papel y pon encima una bandeja (o algún recipiente pesado). Introduce al horno y cocina a 180º 15 minutos.
**CORTA** cebolla en juliana y póchala en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando la cebolla empiece a ablandarse, añade espárragos cortados por la mitad y saltéalos brevemente. Reserva.
**LASAÑAS:** pon una loncha de jamón y un poco de puré. Encima, más jamón, verdura, puré y jamón. Termina con puré y queso rallado. Monta 3 lasañas más y gratina 3-4 min. Adorna con perejil y acompaña con la salsa de tomate.



# Ensalada templada de vieiras

JUEVES 12/6/08





1 Cortar los tomates



2 Preparar la vinagreta



3 Saltear la vieira



4 Colocar la vieira

## INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 8 vieiras ◆ 200 grs. de canónigos ◆ 2 patatas ◆ 2 tomates ◆ ½ cucharada de mostaza ◆ agua ◆ vinagre ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ sal ◆ pimienta negra

**CUECE** patatas en agua hirviendo y sal 30 minutos. Pélalas y córtalas en daditos. Pela los tomates y córtalos en daditos. Reserva.
**VINAGRETA:** vierte en un cuenco un buen chorro de aceite, un chorro de vinagre y la mostaza, mezcla bien. Reserva la vinagreta.
**LIMPIA** las vieiras, retírale las telillas, separa los lomos (la parte blanca) de los corales (la parte naranja). Corta en dos cada lomo de vieira, salpimienta y saltéalos en una sartén con un chorrito de aceite. Añade los corales y saltea. Reserva.
**LAVA** los canónigos, repártelos en cuatro montoncitos y dales forma de nido. Pon patatas y tomates en el centro de cada nido. Sazona y coloca sobre cada nido las vieiras. Aliña con la vinagreta

# Congrio a la cerveza con patatas

VIERNES 13/6/08





1 Hacer bolitas



2 Elaborar la salsa



3 Incorporar los lomos



4 Cocinar las patatas

## INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4 rodajas de congrio ◆ 2 patatas ◆ 2 cebollas ◆ 2 dientes de ajo ◆ 1 cucharada de harina ◆ 1 vaso de cerveza ◆ sal ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ 1 cucharadita de pimentón dulce ◆ pimienta ◆ perejil picado

**PELA** patatas y haz bolitas con ayuda de un sacabolas. Ponlas a cocer en agua y sal 10 minutos. Escurre y reserva.

**LAMINA** los ajos y pon a pochar. Pica cebolla, añade y sazona. Agrega una cucharada de harina, una dee pimentón y rehoga. Añade cerveza y hierve.

**SALPIMIENTA** los lomos por los dos lados y añade a las verduras. Cocina 2-3 minutos por cada lado.

**PICA** la otra cebolla y ponla a dorar en una sartén. Sazona. Añade las patatas cocidas, un poco de perejil picado y saltea. Sirve un lomo de congrio y salsea por encima. Acompaña con las patatas cocidas.



# Picantones asados con jugo de sandía

VIERNES 13/6/08





1 Verter el aceite



2 Hornear los picantones



3 Reducir la salsa



4 Saltear los guisantes

## INGREDIENTES 4 PERSONAS

◆ 4 picantones ◆ 1 kg. de sandía ◆ 6 chalotas ◆ 300 gr. de guisantes (desgranados) ◆ 1 lechuga ◆ agua ◆ vinagre ◆ aceite virgen extra Carbonell ◆ pimienta negra ◆ sal

**SALPIMIENTA** los picantones (dentro también) y colócalos en una bandeja con fondo. Vierte un chorrito de aceite en cada uno y hornea a 200-210 º C 10 minutos.

**TROCEA** y tritura con la batidora la sandía. Cuélala y vierte un cacito sobre cada picantón. Hornea otros 20 minutos más a 200-210º C.

**SACA** los picantones y colócalos en una fuente. Vierte el jugo en un cazo y deja reducir 10 minutos. Vuelve a colocar los picantones en la bandeja y mételos en el horno (con el horno apagado) 10 minutos.

**PICA** las chalotas y dóralas. Añade los guisantes y saltea 4-5 minutos. Sirve un picantón en un plato y salsea por encima. Acompaña con los guisantes y con la lechuga aliñada con aceite, vinagre y sal.